

Из книги Дэна Бюттнера

«Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть»

Dan Buettner

«The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest»

(Голубые зоны: уроки как жить дольше от тех людей, которые живут дольше всех)

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Ваша персональная «голубая зона»

(«Голубая зона» – это одна из четырех зон долгожительства: о. Сардиния {Италия}, о. Окинава {Япония}, п-ов Никоя {Коста-Рика}, г. Лома-Линда {Южная Калифорния - США})

Практическое применение уроков «голубых зон» в своей жизни

...Если вы ведете жизнь типичного американца, то вряд ли сможете прожить так долго, как это заложено в вашей генетической программе. Более того, вы, скорее, сократите свою жизнь минимум лет на десять. Ну а если следовать простой программе, которая поможет вам почувствовать себя моложе, сбросить вес, обострить ум и поддерживать тело в тонусе максимально долго? Что если вам удастся вернуть себе тот самый десяток лет здоровой жизни, которые вы, сами того не ведая, растрчиваете понапрасну?

В этой главе собраны «девять полезных правил» - уроки «голубых зон», межкультурная квинтэссенция самых лучших мировых традиций в области здоровья и долголетия. И хотя эти традиции только ассоциируются с долголетием, и точно неизвестно, насколько они его обуславливают, следуя им, вы усвоите полезные привычки, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше.

Первые шаги

Встаньте на путь к долголетию

Для начала зайдите на сайт www.bluezones.com. Там вы найдете **Vitality Compass™** - анкету, включающую 33 вопроса, по ответам на которые программа рассчитает:

- 1) потенциальную продолжительность вашей жизни;
- 2) возможную продолжительность здоровой жизни - число лет полноценной активной жизни, которые вы предположительно можете прожить;
- 3) число лет, которые вы можете выиграть, если измените свой образ жизни;
- 4) индивидуальные рекомендации.

Заполнение анкеты **Vitality Compass™** - ваш первый шаг на пути к долгой жизни.

Второй шаг - **создание в своем доме условий, благоприятствующих долголетию: персональной «голубой зоны».** Главное тут - сделать полезные привычки приятными, а в некоторых случаях - естественными. Наши стратегии помогут вам внедрить в свою жизнь привычки, благоприятствующие долгой жизни, с тем чтобы, сделав сейчас первые шаги, вы не задумывались о них позднее. Мы предложим вашему вниманию девять обманчиво простых, но действенных правил, благодаря которым вы создадите «голубую зону» в собственном доме. Они призваны подкрепить уроки нашей книги.

Девять правил касаются всех жизненных сфер:

- каким должен быть образ жизни, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь;
- как думать;
- как питаться;
- как выстраивать отношения с людьми.

Эти уроки вынесены из анализа образа жизни долгожителей из «голубых зон», но несколько адаптированы к жизни современного человека.

Исследования показывают: **если заниматься той или иной деятельностью не менее пяти недель, то она с большой долей вероятности превратится в привычку.** (Согласно методике предотвращения срывов при отказе от переядания, азартных игр, злоупотребления наркотиками и любых других пагубных привычек и пристрастий решающую роль играют первые три месяца после смены поведения. Если вам удалось продержаться эти первые двенадцать недель, вероятность рецидива значительно снижается). Таким образом, временная разбежка при культивировании привычек составляет от пяти до двенадцати недель.

Доктор Лесли Литл из Университета Миннесоты, занимающаяся вопросами диетологии, утверждает, что все рекомендованные нами привычки легко усвоить, если задаться такой целью. Она советует руководствоваться поговоркой: **срывайте низко висящий фрукт**. Все девять уроков дают возможность продлить здоровую жизнь, поэтому сначала усвойте самые простые.

Начните, к примеру, с занятия, с которым вы успешно справлялись в прошлом. Если вам это удалось тогда, то и сейчас дастся с большей легкостью. Еще один совет: не пытайтесь использовать больше трех правил за раз. Если возьметесь за реализацию сразу всех девяти правил, то, скорее всего, вас будет ждать неудача. Начинайте с трех правил, имеющих наибольший шанс на успех, а потом, ободренные успехом, постепенно добавляйте новые. Лесли также советует подключить к программе друзей или родственников. Если вы будете поддерживать друг друга, шансы на успех существенно повысятся. Не забывайте поощрять себя, напоминает она. Не заикливайтесь на ошибках: менять привычки нелегко. Сосредоточьтесь на маленьких победах и обязательно отмечайте их!

На первый взгляд, эффективность пошагового метода в силу своей простоты представляется маловероятной. Однако он отражает мнение современных исследователей о результативном изменении поведения. Мы не предлагаем вам четкий график, поскольку многим тяжело придерживаться жесткого режима. Люди ведут бурную и зачастую хлопотливую жизнь, так что следовать строгому расписанию порой просто невозможно.

Успехи на раннем этапе мотивируют нас, в то время как неудачи могут все усложнить. Если девятимесячная программа предусматривает десятиминутные прогулки в день в течение первой недели, а вы не любите ходить пешком или живете не в самом спокойном районе, у вас возникнут проблемы даже в столь малом деле и весь план будет нарушен. А, как известно, неудачи, несмотря на страстное желание перемен, отбивают всякую охоту двигаться дальше.

Наш подход позволяет выбрать любую стратегию - ту, что вам понравилась с самого начала. Мы акцентируем внимание на изменении окружающей обстановки, и это благотворно сказывается на культивировании полезных привычек. Подумайте, какие изменения вы можете привнести в свою жизнь, чтобы начать создавать собственную «голубую зону». Намного проще придерживаться полезных привычек, если окружающая обстановка тому способствует.

| Естественное движение | Правильное питание | Правильное мировоззрение | Социальные связи |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| | — Правило 80% | — Обретите цель в жизни | — Подходящее племя |
| | — Растения - наше все | — Сбавьте обороты | — Община |
| | — Вино в пять часов | | — Семья - прежде всего |

Урок первый: естественное движение

Будьте активными, но не заикливайтесь на этом

Самые старые люди на земле не бегают марафоны и не участвуют в триатлоне, а по утрам в субботу не изображают из себя спортивных звезд. Наоборот, они занимаются малоинтенсивной физической активностью, которая является неотъемлемой частью их распорядка дня. Мужчины-долгожители в «голубой зоне» Сардинии большую часть жизни работали пастухами, и им приходилось по многу километров в день проходить пешком. Жители Окинавы каждый день трудятся в огороде. Адвентисты много ходят пешком. Именно такого плана физическую активность специалисты по долголетию рекомендуют для долгой и здоровой жизни. По словам доктора Роберта Кейна, «имеющиеся данные свидетельствуют о том, что умеренная физическая нагрузка очень полезна».

Идеальный режим, который вы должны обсудить со своим врачом, включает комбинацию аэробики и упражнений на равновесие и укрепление мышц. Доктор Роберт Батлер рекомендует тренировать главные группы мышц хотя бы два раза в неделю. Равновесие также имеет огромное значение, поскольку падения являются частой причиной телесных повреждений и смерти среди пожилых людей (в США ежегодно каждый третий человек старше 65 лет получает переломы вследствие падения). Даже стояние на одной ноге (например, когда чистите зубы) - маленький шаг к улучшению равновесия.

Занятия йогой также помогают сохранять баланс, укрепляя все группы мышц, повышая гибкость, благотворно действуя на суставы и уменьшая боль в нижнем отделе спины. К тому же йога служит средством общения и духовного обогащения, как и религия.

Во всех культурах долголетия регулярная малоинтенсивная физическая нагрузка отвечает всем описанным выше требованиям и при этом не создает нагрузку на колени и бедра. Вот что говорит об этом доктор Кейн: «Вы должны действовать не как спринтер, а как бегун на несколько километров. Нельзя сказать: в этом году я буду тренироваться как сумасшедший, зато в следующем году отдохну,

поскольку свое уже отработал». Главная задача — завести привычку делать физические упражнения 30 минут (в идеале — в течение часа) по крайней мере пять раз в неделю. Можно, но все-таки нежелательно разбить эти полчаса - час на несколько заходов.

Упражнения

Комбинация четырех типов упражнений поможет сохранить силу и выносливость. **Ходьба, езда на велосипеде и плавание укрепляют сердечно-сосудистую систему. Тяжелая атлетика укрепляет и поддерживает в тонусе мышцы. Упражнения на растяжку помогают сохранять гибкость. Тренировка равновесия с помощью йоги помогает избегать падений.**

Стратегии первого урока

Чтобы приблизиться к собственной «голубой зоне», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Доставьте себе неудобство.** Внося в повседневную жизнь определенные трудности, вы легко обеспечите себе дополнительную физическую нагрузку. Даже за счет того, что вы встаете с дивана каждый раз, когда хотите переключить телеканалы, или поднимаетесь по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, вы сможете обеспечить себе более активный образ жизни. Постарайтесь избавиться от следующих предметов: дистанционный пульт от телевизора или двери гаража, электрический консервный нож, электрический блендер, снегоочиститель и газонокосилка. Постарайтесь как можно чаще пользоваться велосипедом, граблями, метлой, лопатой для уборки снега. Не забудьте приобрести удобную обувь для ходьбы.
- **Получайте удовольствие.** Двигайтесь. Составьте список физических упражнений, которые вам по душе. Вместо того чтобы выполнять упражнения ради самих упражнений, ведите активный образ жизни. Пользуйтесь велосипедом, а не машиной. Идите в магазин пешком. Замените обеденный кофе и пончик прогулкой на свежем воздухе. Наполняйте активными действиями свою повседневную жизнь. Делайте то, что вам нравится. Забудьте о тренажерном зале, если не лежит к нему душа: вы все равно не будете туда ходить, если воспринимаете его как неприятную повинность. Не принуждайте себя делать то, к чему испы тываете неприязнь.
- **Ходите пешком.** Все долгожители ходили и ходят пешком практически ежедневно. Пешие прогулки обходятся бесплатно, они не слишком сильно нагружают суставы в отличие от бега, не требуют дополнительного снаряжения, сплочивают людей. К тому же энергичная ходьба оказывает такое же благотворное влияние на сердце и сосуды, как и бег. Прогулка в конце трудного дня помогает избавиться от стресса, а после приема пищи облегчает пищеварение.
- **Найдите себе компанию.** Делать что-то вместе с другими людьми намного приятнее и веселее. Подумайте, с кем вы можете ходить на прогулку; сочетание прогулки с приятным общением будет оптимальной стратегией для культивирования привычки. Наличие зависящего от тебя человека не позволит бросить дело на полпути. Для начала подумайте, чье общество доставляет вам удовольствие. С кем вам приятно проводить время? У кого примерно такой же уровень физической подготовки?
- **Разбейте огород.** Работа в огороде сопряжена с малоинтенсивной нагрузкой, которая предполагает самые различные движения: вы копаете, наклоняетесь и таскаете различные предметы. Работа в саду помогает снимать стресс. К тому же к столу у вас всегда будут свежие овощи. Тройной эффект «голубой зоны»!
- **Займитесь йогой.** Запишитесь на йогу и посещайте занятия хотя бы два раза в неделю.

Урок второй: хара хати бу

Без сожалений сократите калории на 20%

Если вам когда-нибудь посчастливится встретиться за обедом с пожилыми окинавцами, вы наверняка услышите, как перед едой они произносят старинное конфуцианское изречение: *хара хати бу*. Это напоминание о том, что не стоит наедаться досыта, а следует перестать есть, когда желудок будет полон на 80%. Даже сегодня суточный объем потребляемых ими калорий не превышает 1900 ккал (довольно скудный рацион сардинцев также составляет около 2000 ккал в день).

Доктор Крейг Уилкоккс утверждает, что эта традиция является своего рода безболезненным вариантом ограничения потребления. И этот метод действительно эффективен: он увеличивает длительность жизни подопытных животных и улучшает работу сердца у людей. В некоторой степени польза ограничения калорий обуславливается меньшим вредом, наносимым клеткам свободными радикалами. Но есть и еще один плюс: снижение веса. Как известно, уменьшение на 10% массы тела помогает

снизить уровень кровяного давления и холестерина, а это в свою очередь уменьшает риск развития сердечных заболеваний. Но как же этого добиться? Мы ведь не живем на Японском архипелаге и не окружены вековыми культурными нормами.

Традиционным средством борьбы с растущей талией является диета. Но ни один из известных нам долгожителей никогда не сидел на диете и никто из них не страдал от ожирения. «На сегодня не существует диет, которые подходили бы всем людям, — говорит доктор Боб Джеффри из Университета Миннесоты. - Как правило, диету соблюдают около полугода, а потом у 90% людей просто кончается запал». Даже при самых эффективных программах лишь небольшое число участников получают долгосрочный результат.

Секрет правильного питания - следование привычкам самых долгоживущих людей мира. Доктор Брайан Уонсинк, автор книги «Бездумное питание» (Mindless Eating), провел, пожалуй, самое инновационное исследование причин наших привычек в области питания. Как подсознательно известно пожилым окинавцам, **количество съедаемой пищи зависит не столько от ощущения сытости, сколько от окружения.** Мы переедаем из-за обстоятельств - друзей, семьи, тарелок, названий блюд, чисел, этикеток, света, цветов, свечей, запахов, форм, отвлекающих факторов, буфетов и контейнеров.

В ходе одного из экспериментов Уонсинк предложил группе участников просмотреть видеозапись и вручил каждому из них либо 500-граммовый, либо 250-граммовый пакетик M&M's. После просмотра видео он попросил обе группы вернуть несъеденные конфеты. Те, кто получил 500-граммовые пакетики, съели в среднем по 171 конфете, те же, кому достались 250-граммовые, - всего 71. Мы, как правило, съедаем больше, если берем большую упаковку. Уонсинк провел подобные эксперименты, используя 47 разных продуктов, и каждый раз получал аналогичные результаты. Он также отметил влияние, которое на объем съедаемого оказывает посуда. Минимум три четверти съедаемой пищи подается на тарелках, в мисках или стаканах. Эксперименты Уонсинка показали, что из низких широких стаканов люди выпивают на 25-30 процентов больше, чем из высоких и узких, и съедают из литровой миски на 31 процент больше, нежели из поллитровой.

Многие американцы едят, пока полностью не насытятся, а вот окинавцы прекращают есть с исчезновением чувства голода. «Огромная разница в калориях отличает американское “я сыт” и окинавское “я больше не испытываю голода”, - объясняет Уонсинк. - Мы набираем вес незаметно, даже не наедаясь до отвала, просто не задумываясь съедая каждый день чуть больше положенного».

В отношении калорий большинство из нас имеет своего рода «фиксированный предел»: количество калорий, которые мы можем потреблять ежедневно, не прибавляя в весе. Выход один - есть до тех пор, пока не утолим чувство голода, не дожидаясь полного насыщения. Уонсинк утверждает, что мы вполне можем съесть либо на 20% больше, либо на 20% меньше, совершенно не замечая этого. Но именно эта двадцатипроцентная разбежка играет важную роль в потере или прибавке веса.

Количество съедаемой пищи - лишь один из факторов. Другой - число калорий. Стандартная порция фастфуда, состоящая из большого гамбургера, большой порции жареной картошки и стакана газированного напитка, содержит примерно 1500 ккал. Крейг и Бредли Уилкоксы подсчитали, что окинавская еда содержит калорий в среднем в пять раз меньше. Другими словами, гамбургер с жареной картошкой и полная тарелка окинавского обжаренного тофу с зеленым горошком имеют одинаковый объем, но окинавская пища в пять раз менее калорийна.

Большинство людей совершенно не умеют подсчитывать количество потребленных за день или за неделю калорий, заявляет Уонсинк. Калорийность пищи, как правило, преуменьшается примерно на 20%. Чем больше порция, тем больше она недооценивается. В ходе одного эксперимента Уонсинк попросил людей оценить количество калорий в порции. В действительности в ней содержалось 1800 калорий, но в среднем испытуемые называли цифру 1000. Секрет поддержания здорового веса - употреблять низкокалорийную пищу. Если, глядя на пищу, мы считаем, что она нас насытит, так, скорее всего, и будет. Как утверждает Уонсинк, объем превыше калорий.

Стратегии второго урока

Чтобы было проще следовать правилу 80%, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Откладывать лишнее.** Люди, которые откладывают лишнюю еду, перед тем как садиться за стол, съедают на 14% меньше, чем те, кто берет маленькую порцию, а потом по нескольку раз ходит за добавками. Учитесь понимать, когда на вашей тарелке достаточно пищи, чтобы насытить вас на 80%.
- **Делайте так, чтобы пища выглядела больше в объеме.** Люди, которые съедают 100-граммовый бутерброд, который выглядит как 200-граммовый за счет помидоров, салата и лука, чувствуют

себя более сытыми. Участники эксперимента, выпивавшие коктейль, взбитый в два раза больше, но с тем же содержанием калорий, через полчаса за обедом довольствовались меньшей порцией и сообщали о том, что сыты.

- **Используйте небольшую по размерам посуду.** Не используйте большие тарелки и широкие стаканы, а купите лучше маленькие тарелки и высокие узкие стаканы. В этом случае вы будете съедать меньше, сами того не замечая.
- **Будьте осторожны с перекусами.** Откажитесь от лишней еды. Уберите с глаз долой коробки с печеньем, банки с леденцами и прочие сладкие соблазны. Спрячьте их в шкаф или в кладовую. Аппетитные остатки еды сложите в непрозрачный контейнер.
- Покупайте меньшие по размеру упаковки. Испытуемые в эксперименте Уонсинка съедали на 23 процента (около 150 ккал) больше, если брали большие упаковки спагетти, соуса и мяса, чем те, кто получал средние по размерам упаковки.
- **Позаботьтесь о напоминании.** Весы в ванной - простое, но эффективное напоминание не переедать. Положите весы прямо на проходе - так, чтобы вы не могли не взвешиваться ежедневно. Кстати сказать, взвешивание - один из наиболее надежных способов поддержания веса. В ходе эксперимента, в котором принимали участие 3026 худеющих женщин, было установлено, что за два года женщины, взвешивавшиеся каждый день, сбросили в среднем 5,5 кг. Тем же, кто не становился на весы ни разу, удалось избавиться только от 2 кг. Другими словами, по прошествии двух лет женщины, взвешивавшиеся регулярно, были в среднем на 7,7 кг легче, чем те, кто не подходил к весам.
- **Ешьте медленнее.** Быстрое поглощение пищи способствует тому, что вы будете есть больше. Медленное пережевывание позволяет «услышать» звоночки, сигнализирующие об исчезновении чувства голода.
- **Сосредоточьтесь на еде.** Верный путь к бездумному питанию — есть и одновременно делать что-то еще: смотреть телевизор, читать книгу или писать электронное письмо другу. Если уж собрались есть, то садитесь и ешьте. Так вы будете есть медленнее, меньше съедите и лучше прочувствуете вкус пищи.
- **Ешьте сидя.** Многие из нас перекусывают на ходу, в машине, стоя перед холодильником или по пути на встречу. В таком случае мы не замечаем, что едим и сколько. Возьмите за правило есть только сидя, полностью сосредоточившись на еде. Так вы лучше прочувствуете вкус и состав блюда. К тому же это позволит есть медленнее и чувствовать себя сытым.
- **Ешьте раньше.** В «голубых зонах» главный прием пищи приходится, как правило, на первую половину дня. Жители Никоя, Окинавы и Сардинии обедают в полдень, в то время как у адвентистов самая тяжелая еда - завтрак. На вторую половину дня или вечер у всех жителей «голубых зон» приходится самая легкая трапеза. Некоторые адвентисты считают, что плотный завтрак с правильными ингредиентами (цельнозерновые продукты, фрукты, молоко, ореховое масло) заряжает организм энергией на целый день, тем самым предотвращая желание перекусывать сладкими или жирными продуктами.

Урок третий: растения - наше все

Откажитесь от мяса и консервированных продуктов

Большинство жителей Никоя, Сардинии или Окинавы никогда не пробовали продукты, подвергшиеся технологической обработке, сладкие газированные напитки или маринованные закуски. Большую часть жизни они питались небольшими порциями необработанной пищи. Они отказались от мяса, точнее, у них попросту не было возможности им питаться, разве что в редких случаях. Традиционно жители этих мест питаются тем, что выращивают в собственном огороде, дополняя основными продуктами: твердой пшеницей сорта «дурум» (Сардиния), бататом (Окинава) или маисом (Никоя). Особо последовательные адвентисты вообще полностью отказываются от мяса. В своем рационе они руководствуются рекомендациями Книги Бытия 1:29:

И сказал Бог: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

Ученые проанализировали шесть различных исследований, в которых приняли участие тысячи вегетарианцев, и обнаружили, что **те, кто свел потребление мяса к минимуму, живут дольше.** Некоторые люди переживают, что растительная пища не обеспечивает достаточное количество белков и железа. Но все дело в том, как говорит доктор Лесли Литл, что людям старше 19 лет нужно всего лишь 0,8 г протеинов на каждый килограмм веса тела, т. е. в среднем 50-80 г белка ежедневно.

«Наш организм не хранит белки, - поясняет доктор. - Лишние белки превращаются в калории,

которые, если не расходуется, переходят в жир. Хотя нам не нужно много белка в рационе, рекомендуется потреблять некоторое их количество с каждым приемом пищи. Они помогают утолять голод и поддерживать стабильный уровень сахара в крови, колебания которого и вызывают чувство голода». Аналогично большинство из нас (за исключением женщин в предклимактерическом периоде) могут получить достаточно железа из обогащенных круп. Избыточное содержание железа может нанести вред организму, поскольку способствует выработке свободных радикалов.

Основу всех культур питания, способствующих долголетию, составляют бобовые, зерновые и овощи. Сардинские пастухи берут с собой на пастбище хлеб из муки сорта «семолина». У жителей Никоя ни одна трапеза не обходится без кукурузных лепешек. А продукты из цельного зерна являются важнейшим компонентом рациона адвентистов. Эти продукты - источник клетчатки, антиоксидантов, антираковых агентов (нерастворимая клетчатка), веществ, снижающих уровень холестерина и предотвращающих образование тромбов, а также всех необходимых минералов. Бобовые - неотъемлемая составляющая кухни всех «голубых зон». Рацион, богатый бобовыми, способствует снижению частоты инфарктов и вероятности развития рака кишечника. В бобовых содержатся флавоноиды и клетчатка (снижающие риск развития инфарктов); это прекрасный источник протеинов.

Тофу (творог из соевых бобов), обязательный продукт в рационе окинавцев, нередко сравнивается с хлебом во Франции или картошкой в Восточной Европе. Правда, на одном хлебе или картофеле прожить нельзя, а тофу является практически идеальным продуктом: в нем мало калорий, много протеина и минералов, отсутствует холестерин, зато присутствуют все аминокислоты, необходимые человеческому организму. К тому же он экологически безвреден. Превосходный источник протеинов без вредных побочных эффектов мяса, тофу содержит фитострогены, оказывающие благотворное воздействие на сердце у женщин. Кроме того, фитострогены значительно снижают уровень холестерина и способствуют укреплению кровеносных сосудов.

Все вышесказанное не свидетельствует о том, что долгожители вообще никогда не едят мяса. Праздничная трапеза на Сардинии обязательно включает мясные блюда. Окинавцы режут свинью на лунный Новый год. Жители Никоя также откармливают поросенка. Однако мясо употребляется в пищу нечасто: всего несколько раз в месяц. Большинство опасений связано с красным и технологически обработанным мясом, например ветчиной. Доктора Роберт Кейн и Роберт Батлер утверждают, что при планировании рациона очень важно грамотно распределить калории между сложными углеводами, жирами и протеинами, сведя к минимуму трансжиры, насыщенные жиры и соль.

«Самое главное - есть то, в чем нуждается организм, и отказаться от всего лишнего, — поясняет доктор Кейн. - Вы можете перейти на растительную диету, но огромное число вегетарианцев вместе с сыром, молоком и другими продуктами потребляют больше холестерина, чем его содержится в небольшой порции мяса». Как ни странно, рацион трех из четырех «голубых зон» включал свинину, но она не употреблялась в пищу постоянно. Орехи - самый, вероятно, поразительный элемент из всех «продуктов долголетия». Согласно исследованию, объектом которого стали адвентисты Седьмого дня, те, кто употреблял орехи по крайней мере пять раз в неделю, в два раза реже страдают от сердечных заболеваний по сравнению с теми, кто употребляет орехи не так часто. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США включило орехи в первую декларацию здоровья. В 2003 году Управление выпустило «декларацию здоровья», в которой говорилось: «Научные свидетельства предполагают, но не доказывают, что ежедневное потребление 42 г орехов с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина может предотвратить риск развития сердечных заболеваний».

Исследования показывают, что орехи защищают сердце, понижая уровень холестерина в крови. Во время масштабного исследования населения, проводимого Школой медицины Гарвардского университета, выяснилось, что люди, употреблявшие орехи, реже страдают от ишемической болезни сердца по сравнению с теми, кто употребляет их редко или вообще не ест. Исследование здоровья адвентистов (AHS) показало, что люди, употребляющие по 56 г орехов пять раз в неделю, живут в среднем на два года дольше, чем те, кто орехи не ест.

«Мы не знаем, в чем причина: в волшебных свойствах орехов или в том, что люди, их употребляющие, не питаются фастфудом. Однако по имеющимся результатам явно заметно их благотворное воздействие», - говорит доктор Гэри Фрейзер, руководитель исследования AHS.

Одно из объяснений предполагает, что орехи богаты мононенасыщенными жирами и растворимой клетчаткой, которые снижают уровень холестерина ЛПНП, говорит он. Они также являются неплохим источником витамина Е и других веществ, полезных для сердца. Лучшими считаются миндаль, арахис, пекан, фисташки, фундук, грецкие и кедровые орехи. Бразильский орех, кешью и австралийский орех

содержат чуть больше насыщенных жиров и менее желательны. Но тем не менее все орехи полезны.

Стратегии третьего урока

Возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Каждый день съедайте по 4-6 порций овощей.** Рационы «голубых зон» включают минимум два вида овощей в каждую трапезу.
- **Ограничьте употребление мяса.** Долгожители «голубых зон» употребляют мясо крайне редко. Чтобы подражать их диете, постарайтесь готовить мясо максимум два раза в неделю и подавать порции не больше колоды карт.
- **Устройте выставку фруктов и овощей.** Поставьте в центре кухонного стола красивую вазу с фруктами. На дно положите записку со словами «Наполни меня». Вместо того чтобы прятать овощи и фрукты в нижних отсеках холодильника, поместите их на видном месте.
- **Не забывайте о бобовых.** Бобовые являются неотъемлемым компонентом рациона жителей всех «голубых зон». Пусть бобовые - или тофу - станут главным украшением ваших обедов и ужинов.
- **Ешьте орехи каждый день.** Исследование здоровья адвентистов показывает, что продлению жизни способствуют любые орехи. Но запомните: в 30 г орехов обычно от 160 до 200 ккал, следовательно, 60 г содержат почти 400 ккал.
- **Запасайтесь.** Всегда держите в запасе орехи, в идеале в упаковках по 50 г или меньше. (Можно держать их в холодильнике, чтобы сохранить свежими.) Или держите в офисе банку с орехами, чтобы было чем перекусить днем, так вам не придется хватать куски непосредственно перед ужином.

Урок четвертый: нектар жизни

Пейте красное вино (в умеренных количествах)

По результатам эпидемиологических исследований можно сделать предположение о том, что стакан пива, вина или другого алкогольного напитка в день приносит некоторую пользу здоровью. Однако секреты «голубых зон» указывают, что решающими факторами являются постоянство и умеренность. На Окинаве это ежедневный стаканчик саке с друзьями. На Сардинии - стакан красного вина с каждой трапезой и при каждой встрече с приятелями.

Стакан или два вина в день снижают риск возникновения сердечных заболеваний, однако неумеренное употребление алкоголя повышает риск развития рака груди. **Алкоголь действительно снимает стресс и ослабляет вредное воздействие хронического воспаления.** Более того, стакан вина, дополняющий трапезу, позволяет съесть меньше.

К дополнительным преимуществам красного вина можно отнести и его свойство очищать артерии благодаря содержащимся в нем полифенолам, которые борются с атеросклерозом. Для дополнительного антиоксидантного эффекта выбирайте сардинское «Каннонау». При этом не следует забывать о токсичном воздействии алкоголя на печень, мозг и другие внутренние органы, если вы будете превышать ежедневные порции. В этом случае риск злоупотребления существенно перевесит любое полезное свойство. Один приятель недавно спросил, можно ли воздерживаться всю неделю, а в субботу вечером выпить сразу четырнадцать стаканов. Ответ - нет.

Стратегии четвертого урока

Пейте в день по стакану вина.

- **Купите ящик высококачественного красного вина.** Сардинцы, например, отдают предпочтение «Каннонау».
- **Подарите себе «счастливый час».** Вместе с друзьями или супругой (супругом) посидите за бокалом вина, используя орехи в качестве закуски.
- **Не увлекайтесь.** Стакана - двух вина в день более чем достаточно. Злоупотребление сводит на нет любую пользу, так что не забывайте об умеренности.

Урок пятый: обретите цель в жизни

Найдите время взглянуть за горизонт

Окинавцы называют ее *икигай*, а никойцы - *plan de vida*, но в обеих культурах эта фраза переводится как «почему я просыпаюсь по утрам». **Четкий смысл жизни**, которым руководствуются пожилые окинавцы, выступает своего рода подушкой безопасности, защищающей от стресса и снижающей риск развития болезни Альцгеймера, артритов и инсульта.

Доктор Батлер с коллегами проводили исследование, изучая взаимосвязь между наличием смысла жизни и долголетием. Объектом одиннадцатилетнего исследования стали активные пожилые люди в возрасте от 65 до 92 лет. Было установлено, что те, у кого наличествовала четкая цель в жизни -

причина просыпаться по утрам, причина, побуждающая идти вперед, - жили дольше и обладали более острым умом, чем те, у кого такой цели не было. Сообщалось также, что **после 31 декабря 1999 года был отмечен резкий рост смертности среди пожилых людей. Эти люди, иными словами, ставили себе цель дожить до нового тысячелетия. И выполнили свое обещание.**

В качестве цели может выступать такое простое желание, как стремление увидеть взрослыми своих детей и внуков. Цель может быть связана с работой или хобби, в особенности если вы способны с головой в него погрузиться. Психолог Клермонтского университета доктор Михай Чиксентмихайи, прекрасно описал это чувство в книге «Поток: психология оптимального переживания» (Flow: The Psychology of Optimal Experience). Он описывает поток как напоминающее дзен состояние полного единения с деятельностью, в которую вы полностью вовлечены. Оно характеризуется ощущением свободы, радостью, чувством удовлетворения и мастерства, когда некоторые базовые потребности (время, пища, эго и т. д.) совершенно игнорируются. Если вы сможете обозначить деятельность, которая дарит вам ощущение потока, и превратить ее в работу или хобби, она тоже станет смыслом вашей жизни.

Новая деятельность нередко оборачивается целью. Обучение игре на музыкальном инструменте или освоение нового иностранного языка принесет двойную пользу, поскольку и то и другое дольше сохраняет ум ясным и острым. «Очень важно тренировать мозг, - утверждает доктор Томас Перлс из Медицинской школы Бостонского университета, - пробовать себя в чем-то новом и сложном. Как только вы достигнете высот в этой деятельности и она утратит новизну, переходите к другой. Это как силовые упражнения для мозга: они укрепляют память и, возможно, снижают риск развития болезни Альцгеймера».

Стратегии пятого урока

Чтобы найти смысл жизни, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Сформулируйте свою персональную миссию.** Если у вас пока нет цели в жизни, как ее обрести? Для начала хорошо бы сформулировать свою персональную миссию и громко ее произнести. Но прежде ответьте: зачем вы встаете по утрам? Подумайте, чем вы страстно увлечены, что для вас по-настоящему важно, какие свои таланты вы хотели бы использовать.
- **Обзаведитесь партнером.** Найдите того, с кем можно поделиться жизненной целью, а также планом ее реализации. Это может быть ваш друг, член семьи, супруга или супруг, коллега - в общем, любой, кто может непредвзято рассмотреть ваш план и оценить успехи.
- **Познавайте новое.** Научитесь играть на новом музыкальном инструменте или выучите иностранный язык. Оба вида деятельности способствуют сохранению ясности и остроты ума.

Урок шестой: время отдыхать

Обязательно снимайте стресс

Сардинцы выходят на улицу в пять часов дня, никойцы в полдень устраивают перерыв и общаются с друзьями. Помните Уси и её моаи? Они собираются каждый вечер перед ужином, чтобы пообщаться. Люди, дожившие до ста лет, словно излучают неиссякаемую безмятежность. Частично это объясняется тем, что функции организма с возрастом действительно замедляются, но это не единственное объяснение. Долгожители - мудрые люди и прекрасно понимают, что, если лететь сломя голову к цели, можно упустить множество драгоценных моментов. Помню, я наблюдал за Годзэи Синдзато, которая любовалась грозой, пока мыла посуду после завтрака, и за сардинским пастухом Тонино Тола, который с любовью глядел на изумрудные поля, раскинувшиеся вокруг. Этот величественный пейзаж предстал его взору почти восемьдесят лет, и тем не менее он каждый день делал остановку, чтобы насладиться этим прекрасным зрелищем.

Для адвентистов шабат имеет очень глубокий смысл. Во-первых, он помогает снять напряжение. С заката пятницы до заката субботы адвентисты создают «святилище во времени», в течение которого сосредоточиваются на Боге, семье и природе. Они не работают. Дети не занимаются спортом и не учат уроки. Семьи отправляются, к примеру, на прогулку, что помогает им стать дружнее и приблизиться к Богу. Для адвентистов также это возможность подготовиться к грядущей неделе и на некоторое время удалиться от суеты и хлопот повседневной жизни.

Благодаря таким паузам наше самочувствие значительно улучшается. Но каким же образом снижение темпа жизни влияет на долголетие? Ответ может крыться в хроническом воспалительном процессе. **Воспаление есть реакция организма на стресс, который проявляется в форме инфекции, травмы или повышенной тревожности.** Небольшой стресс полезен - он помогает бороться с болезнью, исцелиться или подготовиться к каким-то событиям. Но при хроническом воспалении наш

организм «взвинчивает» себя. Итальянский эндокринолог Клаудио Франчески увидел взаимосвязь между хроническим воспалением и скоростью старения. Со временем, утверждает Франчески, негативные последствия воспаления накапливаются и ускоряют развитие таких возрастных заболеваний, как болезнь Альцгеймера, атеросклероз, диабет и сердечно-сосудистые болезни. Замедление темпа жизни не дает хроническому воспалению развиваться и выйти из-под контроля и теоретически предотвращает появление сопутствующих заболеваний.

Крепкий сон

Полноценный сон способствует функционированию иммунной системы, снижает риск развития сердечных заболеваний и дает отдых мозгу. Взрослые - и молодые, и зрелого возраста - нуждаются в семи-девяти часах каждодневного сна. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, обзаведитесь удобными матрасом и подушками. В спальне должно быть темно, прохладно и тихо.

Помимо обозначенной пользы для здоровья, этот урок «голубой зоны» существенно обогащает жизнь. Замедление темпа связывает воедино все то, о чем мы говорили: правильное питание, умение дорожить друзьями, духовность, приоритет семьи, обретение смысла жизни. Помню, как в один из пасмурных дней я беседовал с Раффаэлой Монне из деревни Арзана в Сардинии. Пережив практически всех своих детей, эта женщина вела насыщенную жизнь: в возрасте 107 лет она большую часть времени проводила дома, время от времени выбираясь на городскую площадь. Хотя говорить она могла только шепотом, ее кроткий, добрый нрав привлекал людей. И дети частенько забегали к ней после школы по дороге домой.

Раффаэлла чистила яблоко, пока я забрасывал ее десятками вопросов касательно питания, физической активности, отношений с семьей и т.д. Она ограничивалась лаконичными и неинформативными ответами. Наконец, выдохшись, я спросил, может ли она, прожив на свете 107 лет, дать какой-нибудь совет молодым. Она взглянула на меня блестящими глазами и ответила: «Да. Жизнь коротка. Не стоит мчаться сломя голову, упуская ее».

И снова мы оказались в замкнутом круге. В западном мире высоко ценятся достижения, статус и материальное благосостояние, на приобретение которых мы тратим массу времени. Американцы трудятся на полную ставку в среднем 43 часа в неделю и имеют самые короткие отпуска в мире. Но даже во время отдыха, согласно одному источнику, 20% из них все равно поддерживают связь с офисом. Мы высоко ценим трудоспособность и продуктивность; постоянная занятость повышает нашу значимость. Мало какие культурные институты поощряют нас остановиться, расслабиться и снять напряжение.

Но время, выделяемое для духовных занятий, помогает сбавить обороты, а такие практики, как йога и медитация, дают мозгу передышку. Стив Хейген, посвященный в сан в буддистской школе сото-дзен и написавший книгу «Буддизм, просто и доступно» (Buddhism, Plain and Simple), называет медитацию краеугольным камнем расслабления. «Медитация открывает перед нами возможность отвлечься от самих себя и обрести истинную свободу».

Регулярная медитация позволяет успокоить разум, приглушить несмолкаемый гул голосов в голове, сконцентрироваться и увидеть мир таким, каков он есть, а не таким, каким мы хотим его видеть. Она помогает настроиться и осознать, что суэта, тревоги и многие срочные проблемы на самом деле не так уж важны. Как только вы это поймете, все прочие способы расслабления станут даваться вам намного проще.

Стратегии шестого урока

Чтобы отыскать в своей «голубой зоне» тихое место и расслабиться, возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Уменьшите посторонние шумы.** Сведите к минимуму время, затрачиваемое на телевизор, радио и интернет, — это помогает уменьшить посторонние шумы. Очистите дом от максимально возможного количества телевизоров и радио или оставьте их только в одной комнате. Большая часть электронных устройств лишь усиливает мысленную неразбериху и идет вразрез с понятием расслабления.
- **Приходите раньше.** Планируйте время так, чтобы прийти на любую встречу на 15 минут раньше. Эта привычка снижает стресс, связанный с общественным транспортом, опозданиями и выбором неверного маршрута. Она позволяет вам расслабиться и настроиться на предстоящую встречу.
- **Медитируйте.** Обустройте в своем доме тихий уголок, где будет не слишком жарко и не слишком холодно, не слишком темно, но и не слишком светло. Положите туда подушку для медитации или поставьте кресло. Разработайте график медитаций и старайтесь медитировать каждый день, что бы ни случилось (но не переживайте, если в какой-то день у вас на это не найдется времени).

Начинайте с десяти минут и потихоньку увеличивайте продолжительность медитаций до получаса. Время от времени попробуйте медитировать с другими людьми.

Урок седьмой: социальные связи Присоединитесь к духовной общине

Здоровые долгожители имеют веру. Сардинцы и никойцы - преимущественно католики. Окинавцы принадлежат к смешанной религии, почитающей предков. Долгожители Лома-Линда - адвентисты Седьмого дня. Все они входят в то или иное религиозное сообщество. Вера в Бога - одна из полезных привычек, повышающих шансы на долгую здоровую жизнь. **Религиозная принадлежность не имеет значения:** вы можете быть буддистом, христианином, мусульманином, евреем или индуистом.

Исследования доказывают, что посещение церковных служб - пускай даже раз в месяц - положительно влияет на продолжительность жизни. Объектом недавнего исследования, опубликованного в *Journal of Health and Social Behavior*, стали 3617 человек. Исследование длилось семь лет и установило, что **у людей, посещавших службу хотя бы раз в месяц, риск смерти снижался примерно на треть.** Прихожане имели большую среднюю продолжительность жизни, на которую вера оказывала такое же воздействие, как и умеренная физическая активность.

В ходе исследования здоровья адвентистов были получены схожие результаты. В нем на протяжении 12 лет участвовало 34 тысячи человек. Оказалось, что у тех, кто часто посещает церковь, риск смерти в любом возрасте снижается на 20 процентов. Люди, не забывающие о духовном аспекте, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, стресса, реже совершают самоубийства, а их иммунная система функционирует гораздо лучше.

Иными словами, верующие - люди более здоровые и счастливые. Чем это объяснить? В своей книге «Диета, продолжительность жизни и хронические заболевания: исследования адвентистов Седьмого дня и других вегетарианцев» (*Diet, Life Expectancy and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians*) доктор Гэри Фрейзер приводит доводы, подтверждающие эту мысль. Люди, посещающие церковь, реже склонны к пагубному поведению и чаще выбирают здоровые и полезные привычки. Они физически более активны, меньше курят, реже употребляют наркотики или не пьют за рулем. Люди, посещающие церковь, по умолчанию имеют возможность для размышлений, расслабления и медитации либо посредством молитвы, либо во время службы.

Принадлежность к религиозной общине способствует установлению обширных социальных связей. Люди, посещающие церковь, отличаются самоуважением и более высоким чувством собственного достоинства, потому что религия стимулирует позитивные ожидания, что в свою очередь улучшает здоровье. Когда поведение людей в точности отвечает их роли, их самооценка повышается. В определенной степени принадлежность к той или иной религии позволяет избавляться от стрессов повседневной жизни, передавая их высшей силе. Они следуют четко прописанным правилам поведения и благодаря этому обретают душевное спокойствие, зная, что живут «правильно». Если сегодня все хорошо, значит, вы это заслужили. Если плохо, это зависит не от вас.

Стратегии седьмого урока

Чтобы укрепить духовный аспект «голубой зоны», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Играйте более активную роль.** Если вы уже принадлежите к какой-либо религиозной общине, принимайте в ее жизни самое активное участие. Продолжительность жизни зависит не столько от факта принадлежности к общине, сколько от характера вашего участия в ее жизни. Пение в хоре или волонтерская деятельность улучшают самочувствие и предположительно снижают смертность.
- **Культивируйте новую традицию.** Если вы пока не нашли свою веру, попробуйте стать членом новой религиозной общины. Если не хотите присоединиться к какой-то конфессии, попробуйте найти вероисповедание, не базирующееся на строгих догмах. Унитарный универсализм, например, открыт для всех, кто верит в достоинство и значимость каждого человека и в важность его духовного пути. Кстати, можете обратить свой взор на буддизм. Есть еще Американский этический союз, который описывает себя как «гуманистическое религиозное и образовательное движение». Союз вдохновляется идеей о том, что высшая цель жизни - создание гуманного общества. Члены союза собираются вместе, чтобы помогать друг другу в совершении благих дел.
- **Просто идите.** В ближайшие восемь недель постарайтесь по часу в неделю выделить на посещение церковной службы. Не думайте ни о чем. Просто ходите. Посещайте службы с открытым разумом. Исследования показывают, что у людей, принимающих участие в службах

(поющих в хоре, молящихся, занимающихся волонтерской деятельностью), улучшается самочувствие.

Урок восьмой: сначала любимые

Семья на первом месте

Самые долгоживущие люди, которых мы встречали в «голубых зонах», всегда ставили семью на первое место. Вся их жизнь строилась вокруг брака и детей, семейного долга, ритуалов и духовной близости. Особенно это утверждение касается Сардинии, где жители до сих пор страстно преданы семье и семейным ценностям. Как-то я спросил одного владельца виноградника, разве не проще было бы отправить его немощную мать в дом престарелых. Он возмущенно ткнул в меня пальцем: «Я даже помыслить о таком не могу. Это позор для моей семьи».

Тонино Тола, сардинский пастух, обожал работать, но признался: «Все, что я делаю, это ради семьи». На полуострове Никоя все члены семьи живут неподалеку. Так, все 99 обитателей одной деревни были потомками одного 85-летнего мужчины. Они до сих пор собирались на трапезы в семейном ресторане, а его внуки и правнуки ежедневно навещали деда, чтобы помочь с уборкой или просто поиграть с ним в шашки.

Преданность семье жителей Окинавы выходит за пределы земной жизни. Окинавцы старше семидесяти начинают свой день с прославления памяти предков. У могил нередко стоят столики, чтобы члены семьи могли организовать воскресную трапезу вместе с умершими родственниками.

Каким образом это способствует долголетию? К тому моменту, как долгожителям исполняется 100 лет, их привязанность к семье приносит свои плоды: дети отвечают благодарностью за любовь и заботу.

Они постоянно навещают своих родителей, а в трех из четырех «голубых зон» молодое поколение с радостью принимает у себя старших. **Исследования показывают, что пожилые люди, живущие с детьми, меньше подвержены заболеваниям и стрессу, питаются более здоровой пищей, с ними реже происходят серьезные несчастные случаи.** Исследование здорового старения Макарура, в котором за семь лет приняло участие 1189 человек в возрасте от 70 до 79 лет, доказало, что люди, живущие рядом с детьми, отличаются более ясным умом и лучшими социальными навыками.

«Семья - высшая ступень в социальной иерархии, - говорит доктор Батлер. - Родители дают вам ощущение реальности, приучают к здоровому образу жизни, помогают обрести цель, а в случае болезни или возникновения проблем поддержка семьи становится чрезвычайно важной». Мы практически всю жизнь делаем какие-то вложения, говорит он. Вот вы делаете вложения, когда ходите в школу и получаете образование в определенной сфере. Потом вы вкладываете в детей, когда они юны, а затем они вкладывают в вас, когда вы состаритесь. Отдача? Пожилые люди, живущие в семье, дольше сохраняют здравый рассудок по сравнению с теми, кто живет один или в доме престарелых.

В Америке наблюдается противоположная тенденция. Во многих семьях, где есть работающие родители и загруженные дети, совместное времяпрепровождение становится редкостью, поскольку все заняты своими делами. Совместные трапезы и отдых исчезают из нашей жизни, становятся редкостью.

Как же противодействовать этой тенденции? Гейл Хартманн, дипломированный психолог, считает, что выход будет найден тогда, когда все поколения семьи пожелают проводить время вместе. «В крепких семьях заведено хотя бы раз в день есть за общим столом, отправляться на совместный отдых и вместе проводить время. Не нужно прекращать привычную жизнь. Дети могут готовить домашнее задание, а родители - обед, однако такую семью будут отличать прочные узы и ощущение единства».

Стратегии восьмого урока

Приведенные ниже рекомендации помогут вам создать семейную «голубую зону».

- **Сближайтесь.** Подумайте о переезде в дом поменьше для создания атмосферы сплоченности. В большом доме членам семьи проще уединиться и отделиться от остальных. В небольшом доме людям проще общаться. Если вы живете в большом доме, выделите одну комнату, в которой вся семья будет собираться ежедневно.
- **Придумайте ритуалы.** Ритуалы нужны детям как воздух, они обожают повторение. Ежедневная семейная трапеза должна стать традицией, которую не принято нарушать. Культивируйте ритуалы семейного отдыха. Например, каждый вторник приезжайте к бабушке на ужин. Обязательно сообща отмечайте все праздники.
- **Создайте семейный алтарь.** В домах Окинавы алтарь предков занимает почетное место в лучшей комнате. Он состоит из фотографий умерших родственников и дорогих их сердцу вещей. И служит напоминанием о том, что мы не одиноки во времени, а неразрывно связаны друг с другом. Фотографии родителей и детей можно развесить на стене или хранить семейные фото в хронологическом порядке.

- **Ставьте семью на первое место.** Дарите детям, родителям и супругам время и силы. Играйте с детьми, берегите брак и чтите родителей.

Урок девятый: правильное племя

Окружайте себя теми, кто разделяет ценности «голубых зон»

Это, вероятно, самое важное, что вы можете сделать для изменения своей жизни к лучшему. Для жителей «голубых зон» это естественно. Адвентисты Седьмого дня сознательно общаются друг с другом (традиция, закрепленная в религиозной практике и соблюдении *шабата* по субботам). Жители Сардинии жили в изоляции в горах Нуоро на протяжении двух тысяч лет. Как следствие, члены описанных культур долголетия работают и общаются друг с другом, а это в свою очередь подкрепляет предписанное культурой поведение. Гораздо проще усвоить полезные привычки, если их придерживаются все вокруг.

Социальная общность является неотъемлемым элементом «голубых зон». У окинавцев есть *моаи* - группы людей, которые всю жизнь держатся вместе. Изначально созданные для оказания дружеской финансовой помощи, моаи переросли в группы поддержки. Конец дня сардинцы проводят в местном баре, где общаются с друзьями. Ежегодный сбор винограда и деревенские праздники собирают вместе всю общину.

Профессор Лиза Беркман из Гарвардского университета рассматривала зависимость между наличием социальных связей и долголетием. В одном исследовании она попыталась установить взаимосвязь между матримониальным статусом, наличием друзей и родных, членством в клубах, волонтерской работой и качеством старения. За девять лет она обнаружила, что **люди с наибольшим числом социальных связей живут дольше. Социальные связи обуславливают долгую жизнь. Как оказалось, люди с меньшим числом социальных связей умирали в два-три раза чаще, чем те, у кого их было много. Характер связей не имеет значения для долголетия, при условии что это действительно связь.** Даже отсутствие супруга или второй половины может компенсироваться другими формами единения.

Недавняя статья в *New England Journal of Medicine* раскрывает значимость социальной сети (*более того, на нас влияют и те люди, с которыми мы не знакомы. Подробнее об этом феномене см.: Кристакис Н., Фаулер Д. Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. М.: Юнайтед Пресс, 2011. Прим. Ред.*). Изучая на протяжении 32 лет группу из 12 067 человек, исследователи обнаружили, что люди чаще страдали от ожирения, если от ожирения страдали и их друзья. У близких друзей ожирение одного из них увеличивало почти втрое вероятность ожирения у второго. Такой же эффект возникал и при потере веса.

«Думаю, более обширные социальные контакты служат одной из причин того, что женщины живут дольше мужчин, - говорит доктор Роберт Батлер. - У них есть более сплоченные группы поддержки, они принимают более активное участие в жизни друг друга, чаще помогают друг другу, более охотно и открыто выражают чувства, включая печаль, злость и прочие аспекты близких отношений».

Стратегии девятого урока

Чтобы выстроить внутренний круг «голубой зоны», возьмите на вооружение приведенные ниже рекомендации.

- **Определите свой внутренний круг.** Выделите людей, которые придерживаются здоровых привычек, знакомы с секретами «голубых зон» и руководствуются ими. Просмотрите свою записную книжку или список контактов электронной почты. Вспомните, кто ведет здоровый образ жизни, на кого вы можете положиться в случае необходимости. Отметьте их имена. В идеале первыми в вашем списке будут члены вашей семьи.
- **Располагайте к себе людей.** Среди долгожителей мы не встретили ни одного нытика или брюзгу. Доктор Нобуёси Хиросе, один из выдающихся японских специалистов по долголетию, пришел к такому же заключению: люди, приятные в общении, пользуются популярностью и к ним тянутся. Такие люди даже в преклонном возрасте имеют обширный круг знакомств, к ним часто заходят гости, за ними с радостью ухаживают. Они реже испытывают стресс и живут насыщенной жизнью.
- **Проводите время вместе.** Проводите по меньшей мере полчаса в день с членами своего внутреннего круга. Договоритесь о встрече или совместной трапезе. Отправляйтесь на совместную прогулку. Формирование дружеских отношений требует определенных усилий, но это окупается дополнительными годами жизни.